



**Beatrix Kopischke**  
*Fachberaterin für holistische Gesundheit*

## Fragebogen – Ernährungskurs: Pflanzenbasierte Ernährung

### Persönliche Angaben

Vorname:

---

Nachname:

---

Anschrift:

---

Telefon:

---

E-Mail:

---

Geburtsdatum:

---

Familienstand:

---

Beruf:

---

Größe (optional):

---

Gewicht (optional):

---

## Fragen

1. Warum möchtest du deine Ernährung auf eine pflanzenbasierte Ernährung umstellen? (3–5 Hauptgründe)

---

---

---

---

2. Was hat dich bisher daran gehindert? (3 Befürchtungen)

---

---

---

---

3. Wie hast du dich in der Vergangenheit ernährt? (Frühstück, Mittag, Abend, Snacks)

---

---

---

---

4. Inwieweit willst du deine Ernährung umstellen? (plant-based, vegetarisch, vegan)

---

---

---

---

5. Was erhoffst du dir von der Gruppe?

---

---

---

---

6. Leidest du unter Unverträglichkeiten oder Allergien?

---

---

---

---

7. Nimmst du Medikamente ein, die bestimmte Lebensmittel ausschließen?

---

---

---

---

8. Was isst du gerne?

---

---

---

---

9. Was magst du überhaupt nicht?

---

---

---

---

10. Wie sieht dein Alltag im Allgemeinen aus? (Zeit & Interesse am Kochen)

---

---

---

---

11. Bist du an alltagstauglichen Gerichten interessiert, die dich im Alltag begleiten können?

---

---

---

---

12. Möchtest du dir bestimmte Ernährungsweisen abtrainieren? (z. B. weniger Zucker, Salz, Fertiggerichte)

---

---

---

---

13. Treibst du Sport? (Welche Sportart? Wie oft?)

---

---

---

---

14. Was und wieviel trinkst du am Tag?

---

---

---

---

15. Kannst du kochen?

---

---

---

---

16. Was möchtest du mir zusätzlich mitteilen?

---

---

---

---